efficience
Prévention & santé au travail

SANTE PUBLIQUE

Calculez vos besoins en calories

Formule de Harris-Benedict

Tél : 0 805 034 500
Mail : contact@efficience-santeautravail.org
Siège social : 33 rue de Naples - 75008 Paris

Version Mai 2025

Calculez votre métabolisme de base au repos

(**9,740** x le poids en kilos) + (**172,9** x la taille en mètres) – (**4,737** x l'âge en années) + **667,051**

Selon votre niveau d'activité, multipliez le chiffre obtenu par :

x 1,2 si vous avez un travail de bureau ou une faible dépense sportive *(profil sédentaire)*

x 1,375 si vous vous entraînez 1 à 3 fois par semaine *(profil légèrement actif)*

x 1,55 si vous vous entraînez 4 à 6 fois par semaine *(profil actif)*

x 1,725 si vous faites quotidiennement du sport ou des exercices physiques très soutenus *(profil très actif)*

Métabolisme de base au repos x **Niveau d'activité**
= Nombre de calories nécessaires par jours

Le chiffre obtenu correspond à vos besoins journaliers en calories, **exprimés en kcal**, c'est-à-dire au nombre recommandé de calories que votre alimentation doit vous apporter chaque jour, par rapport à celles que vous dépensez, pour que votre poids de forme soit maintenu.